

# Kneipp-Verein Hechingen e.V.

Mit dem Kneipp-Verein Hechingen e.V. und seinen Gesundheits-Angeboten fit und aktiv in den Herbst starten.

Auch Nichtmitglieder sind bei unseren Angeboten herzlich willkommen.

In den nachfolgenden Angeboten mit Start ab 12.09.2024 gibt es noch freie Plätze!

## **Pilates mit Beckenbodentraining**

Ab Montag 16.09.2024 von 17:20 -18.20 Uhr

## **Fitness & Faszientraining**

Ab Montag 16.09.2024 von 18:35 – 19:35 Uhr

## **Qigong mit Tai Chi**

Ab Dienstag 24.09.2024 von 19:00 – 20:30 Uhr

## **Bewegt und fit in den Tag**

Ab Dienstag 24.09.2024 von 9:00 – 10:00 Uhr

## **Qi Gong am Vormittag**

Ab Dienstag 24.09.2024 von 10:15 – 11:15 Uhr

## **Aquafitness im Flachwasser**

Ab Donnerstag 26.09.2024 von 18:45 – 19:30 Uhr

Hallenbad Hechingen, Lehrschwimmbecken

## **Ganz neu im Angebot!!!!!!**

### **Erlebnistanz für Senioren**

„Erlebnistanz“ bedeutet ein Stück wertvolle Lebensqualität in den Alltag älterer Menschen zurückzubringen oder zu erhalten.

### **Freuen Sie sich, und erleben Sie gemeinsam mit Unterstützung einer zertifizierten Tanzleiterin,**

Kreistänze, Gassen –u. Blocktänze, Tänze im Sitzen u.v.m.

Das Tanzen wirkt sich:

- positiv auf Muskeln und Gelenke
- fördert die Bewegungssicherheit
- trainiert das Gedächtnis
- ermöglicht soziale Begegnungen

„Erlebnistanz“ ist immer offen für Interessierte, sei es als Single oder als Paar.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Schnupperkurs mit 5 Einheiten ab 20.09.2024 von 15.00 – 16.30 Uhr**

**Anmeldeschluss 16.09.2024**

**Ort: Begegnungsstätte am Stadtgarten, Obertorplatz 10 Hechingen**

**Info und Anmeldung: 07471-621160 oder [info@kneippverein-hechingen.de](mailto:info@kneippverein-hechingen.de)**

## **PR-**

### **Progressive Muskelentspannung nach Jackobsen**

Eine Methode zur Stärkung Ihrer eigenen Ressourcen und zur intensiven Stressbewältigung.

Sie lernen diese Methode in 10 Einheiten die variabel gehandhabt werden.

Ab Donnerstag 10.10.2024 von 18:00 – 19:30 Uhr

Leitung: Marianne Wittich Entspannungspädagogin

Ort: Bewegungsraum, Senioren – Residenz Graf Eiter-Friedrich Hechingen

### **Muntermacher für's Gehirn –**

#### **6-tlg. Kurs- Ganzheitliches Gedächtnistraining**

In der Gruppe fällt es leicht, ungewohnte Dinge zu tun, Vergessenes wieder hervorzuholen, Interessantes zu vertiefen und neue Denkansichten auszuprobieren.

Stressfrei und stets gewürzt mit einer Prise Humor steigern und erhalten wir die Leistungsfähigkeit unseres Denkkorgans. Wahrnehmung mit allen Sinnen sowie leichte Bewegungs- und Koordinationsübungen Ergänzen die Kognitiven Aufgaben und fördern die Durchblutung des Gehirns.

**Ab Dienstag 15.10.2024 von 9:30 – 11:00 Uhr**

**Anmeldeschluss: 9.10.2024**

**Wo: Ortschaftsverwaltung EG, Hechingen-Schlatt**

**Kursleitung: Karin Reinecke Gedächtnistrainerin BVGT**

**Unbedingt Vormerken sollten Sie sich unseren Nachfolgenden Termin zum für alle Interessierten offenen Kneipp- Treff!**

#### **Kneipp-Treff im Oktober**

##### **Spazieren gehen für das Seepferdchen - Ein heiteres Gedächtnistraining**

Dienstag 8.10.2024 von 14:30 – 16 Uhr

Anmeldeschluss: 5.10.2024

Bei Interesse oder Fragen zu den jeweiligen Angeboten informieren wir Sie gerne telefonisch unter:

**07471-621160 oder per E-mail unter: [info@kneippverein-hechingen.de](mailto:info@kneippverein-hechingen.de).**

Unser Jahresprogramm finden Sie unter: [www.kneippverein-hechingen.de](http://www.kneippverein-hechingen.de)